

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat peneliti simpulkan bahwa:

1. Pengembangan model latihan berbasis *dumbbell* untuk mahasiswa terdapat empat tahap, yaitu:
 - a. Tahap Pendefinisian (*Define*), yaitu merumuskan masalah yang menjadi latar belakang atau landasan penelitian pengembangan dan menganalisis tujuan penelitian pengembangan ini.
 - b. Tahap Perancangan (*Design*), yaitu membuat suatu rancangan awal pada produk yang akan dibuat, seperti penyusunan materi dan pembuatan *shooting script* yang dilanjutkan dengan pengambilan adegan dan *editing*.
 - c. Tahap Pengembangan (*Development*), yaitu tahap dilakukannya penilaian dan evaluasi produk oleh ahli, serta menganalisis hasil penilaian oleh ahli tersebut agar dapat dilakukan perbaikan pada produk dan memperoleh produk akhir.
 - d. Tahap Penyebarluasan (*Disseminate*), yaitu dilakukannya penyebarluasan produk agar dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa.
2. Hasil penilaian oleh ahli dikatakan sangat baik. Dengan demikian, kesimpulan dari model latihan beban berbasis *dumbbell* untuk

mahasiswa ini dinyatakan layak untuk digunakan untuk acuan dalam melakukan aktivitas latihan beban untuk mahasiswa.

B. SARAN

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian dan pengembangan model latihan berbasis *dumbbell* untuk mahasiswa ini, maka beberapa saran yang dapat diajukan antara lain:

1. Penting untuk membuat dan mengembangkan model latihan beban yang disesuaikan dengan perkembangan teknologi agar dapat membantu dan memaksimalkan pembuatan dan pengembangan produk selanjutnya.
2. Perlu adanya penelitian lanjutan agar dapat melengkapi kekurangan pada produk penelitian sebelumnya.